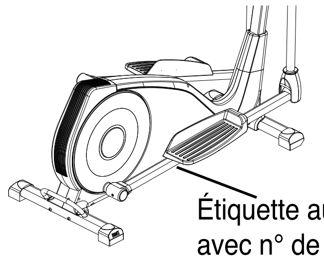
NordicTrack®

MANUEL D'UTILISATION

Réf. modèle : NTIVEL87015.0
N° de série : ___________



Vous devez inscrire le numéro de série de votre appareil dans l'espace ci-dessus réservé à cet effet.

VOUS AVEZ DES QUESTIONS ?

Pour toute question, ou en cas de pièces manquantes dans le colis, merci de nous contacter par l'un des moyens suivants :

Si vous appelez de France :
0811 98 00 11
Si vous appelez de la Belgique :
0800 58 095

Site Web : www.iconsupport.eu

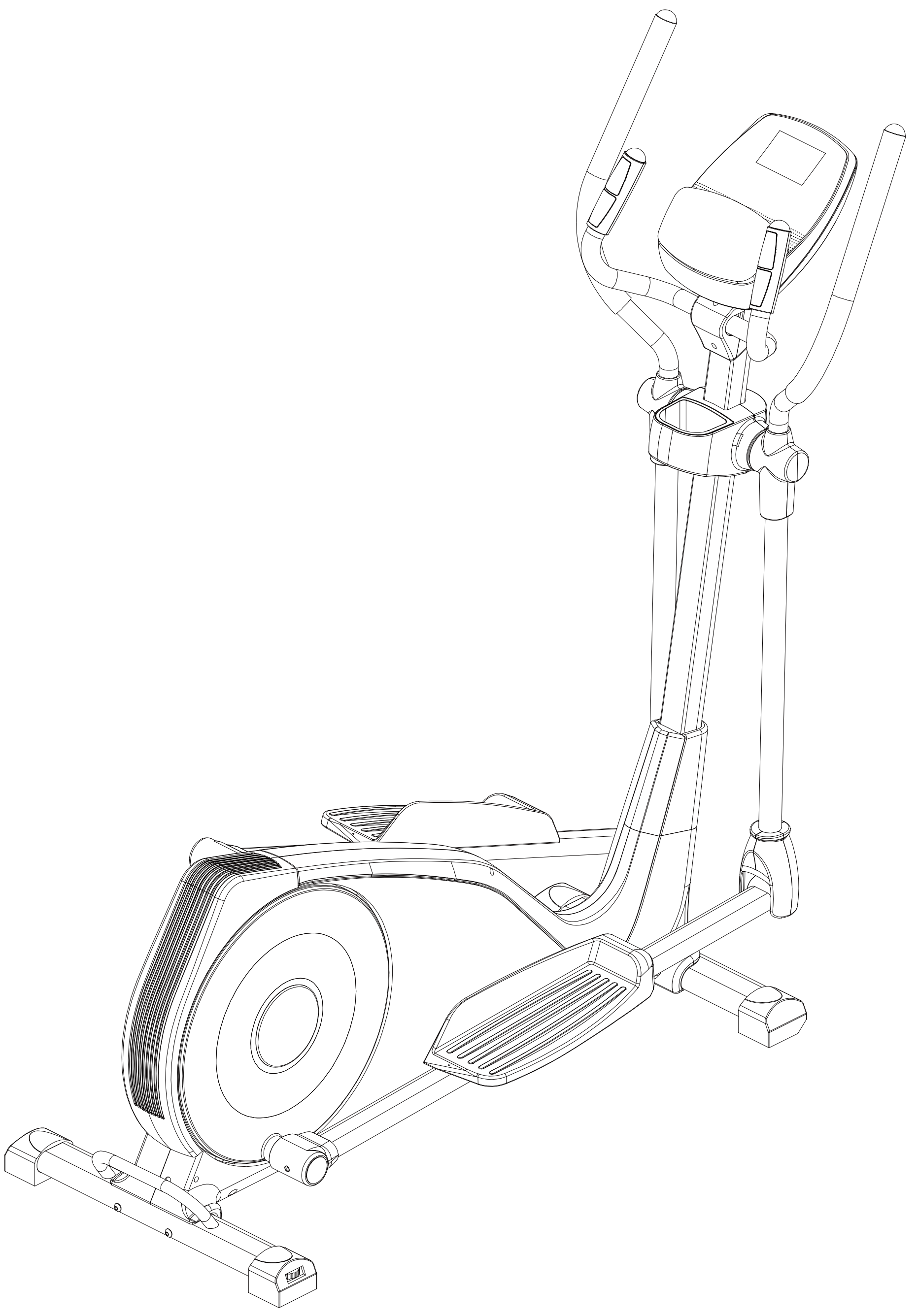
Par e-mail : csuk@iconeurope.com

Par courrier :

ICON Health & Fitness,
ZA Du Trianon
78450 Villepreux
France

⚠ ATTENTION

Veuillez lire toutes les précautions et instructions contenues dans ce manuel avant d'utiliser l'équipement. Conservez ce manuel pour pouvoir vous y référer ultérieurement.



Rendez-vous sur notre site à l'adresse suivante : www.iconsupport.eu

SOMMAIRE

PRÉCAUTIONS IMPORTANTES

⚠ AVERTISSEMENT : Pour réduire les risques de blessures graves, nous vous demandons de bien vouloir lire les précautions et les instructions importantes présentées dans ce guide, ainsi que tous les avertissements apposés sur votre vélo elliptique avant toute utilisation. ICON rejette toute responsabilité en cas de blessure ou de dégâts matériels causés par l'utilisation de ce produit.

1. Avant de commencer n'importe quel programme d'entraînement, veuillez consulter votre médecin. Cette précaution est encore plus importante pour les personnes de plus de 35 ans ou ayant des antécédents médicaux.

2. L'utilisation du vélo elliptique doit strictement respecter les instructions de ce manuel.

3. Il est de la responsabilité du propriétaire de s'assurer que tous les utilisateurs du vélo elliptique ont été correctement informés des précautions d'utilisation.

4. Le vélo elliptique est prévu pour une utilisation privée uniquement. Il ne doit par conséquent pas être utilisé dans un cadre commercial, institutionnel ou à des fins de location.

5. Le vélo elliptique doit être conservé en intérieur, à l'abri de la poussière et de l'humidité. Placez-le sur une surface plane et disposez un tapis en dessous afin de protéger votre plancher ou votre moquette. Veillez à dégager un espace d'au moins 90 cm à l'avant et à l'arrière du vélo elliptique, et de 60 cm des deux côtés.

6. Vérifiez et resserrez régulièrement toutes les pièces. Remplacez sans attendre toutes les pièces usées.

7. Les enfants de moins de 12 ans et les animaux doivent être tenus à l'écart du vélo elliptique à tout moment.

8. Les personnes pesant plus de 115 kg ne doivent pas utiliser le vélo elliptique.

9. Utilisez des vêtements adaptés à la pratique du vélo elliptique ; ne portez pas de vêtements trop amples qui pourraient se prendre dans le mécanisme. Utilisez toujours des chaussures de sport pour protéger vos pieds pendant l'exercice.

10. Pendant l'utilisation du vélo elliptique, et lorsque vous montez dessus ou que vous en descendez, tenez-vous toujours à son guidon ou à ses poignées.

11. Le cardiofréquencemètre n'est pas un appareil médical. De nombreux facteurs peuvent affecter la précision de la mesure de la fréquence cardiaque. Le cardiofréquencemètre n'est qu'un simple instrument d'accompagnement de l'exercice, censé définir la fréquence cardiaque dans ses grandes lignes.

12. Le vélo elliptique n'est pas équipé d'une roue libre, ce qui veut dire que les pédales continuent à tourner tant que le volant d'inertie est en mouvement. Vous devez réduire votre vitesse de pédalage de manière progressive.

13. La posture à adopter sur le vélo elliptique est « dos plat » ; ne vous penchez pas vers l'avant.

14. Un excès d'exercice peut provoquer des blessures graves, voire mortelles. Si vous ressentez un accès de faiblesse ou une douleur en cours d'exercice, arrêtez immédiatement et mettez-vous au repos.

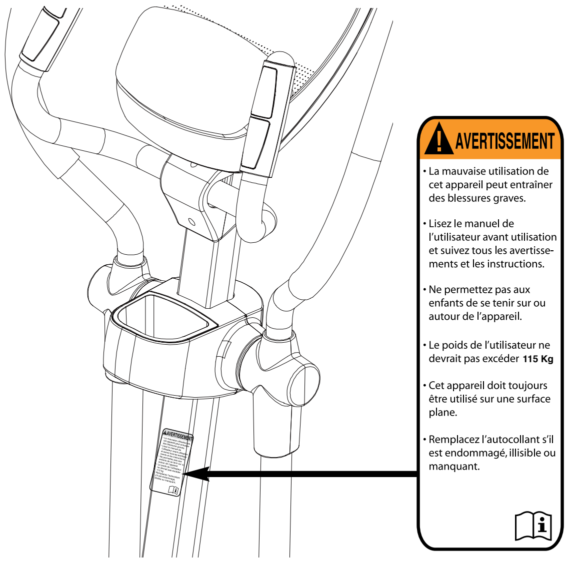
AVANT DE COMMENCER

Nous vous remercions pour votre acquisition du modèle NordicTrack® E 5.6. Ce vélo elliptique possède toute une série de caractéristiques qui rendront vos séances d'exercice à la fois plus efficaces et plus agréables.

Pour pouvoir utiliser ce vélo elliptique dans les meilleures conditions possibles, veuillez d'abord lire ce manuel. Si, après cette lecture, vous avez des questions, reportez-vous à la couverture de ce manuel. Pour que nous puissions vous répondre le plus efficacement possible, veuillez noter la référence du modèle ainsi que le numéro de série de l'appareil avant de nous contacter. La référence du modèle est **NTIVEL87015.0** ; l'emplacement de l'étiquette autocollante comportant le numéro de série est indiqué sur la couverture de ce manuel.
Avant de poursuivre la lecture, veuillez vous familiariser avec les pièces référencées sur le schéma ci-dessous.

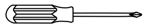
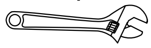
EMPLACEMENT DE L'ÉTIQUETTE AUTOCOLLANTE D'AVERTISSEMENT

Ce schéma indique l'emplacement de la ou des étiquettes autocollantes d'avertissement. Si l'étiquette est manquante ou illisible, appelez-nous au numéro de téléphone figurant sur la couverture de ce manuel pour nous demander son remplacement gratuit. Vous devrez ensuite coller l'étiquette à l'emplacement indiqué. Remarque : la taille réelle de la ou des étiquettes ne correspond pas forcément à la taille indiquée.

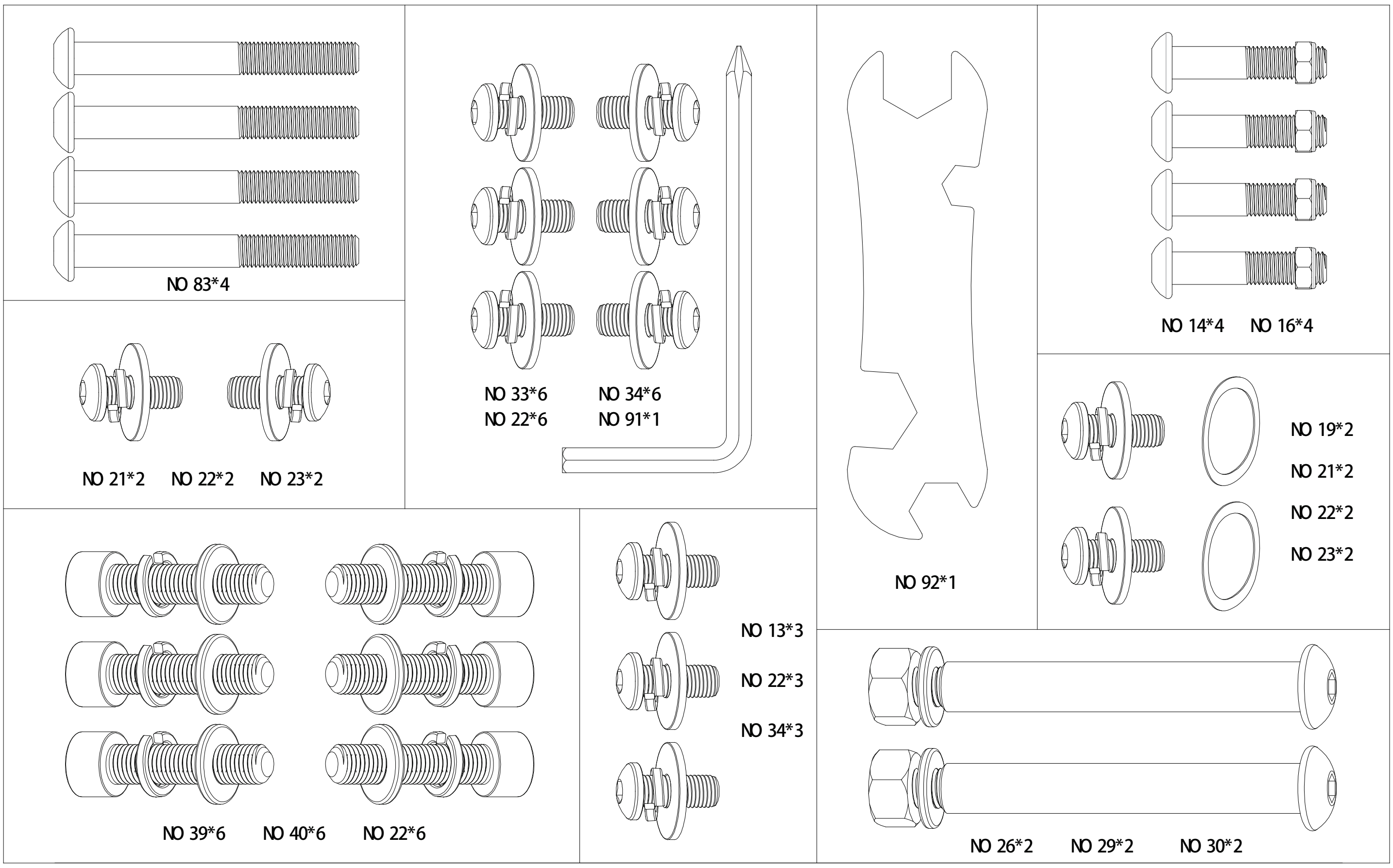


MONTAGE

Le montage nécessite deux personnes. Disposez toutes les pièces du vélo elliptique dans une zone dégagée, et retirez les éléments d'emballage. Ne jetez pas les éléments d'emballage tant que le montage n'est pas achevé.

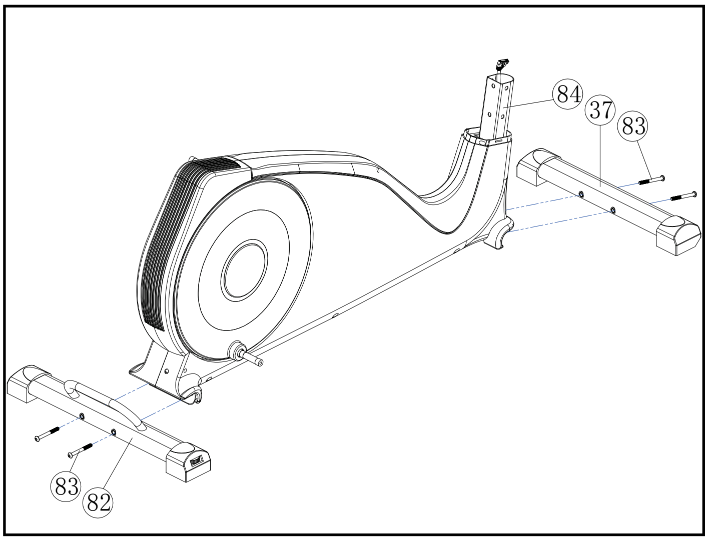
Outre le ou les outils fournis, vous aurez besoin pour l'assemblage d'un tournevis cruciforme (empreinte Phillips)  et d'une clé à molette  .

Reportez-vous aux illustrations ci-après lors du montage, afin de pouvoir identifier les plus petites pièces. Les numéros entre parenthèses insérés dans le schéma correspondent à la référence des pièces dans la section LISTE DES PIÈCES, figurant à la fin du présent manuel. Le numéro suivant les parenthèses correspond à la quantité nécessaire pour le montage.
Remarque : si une pièce est absente du kit, vérifiez qu'elle n'a pas été prémontée en usine sur un élément du vélo elliptique.



ÉTAPE 1

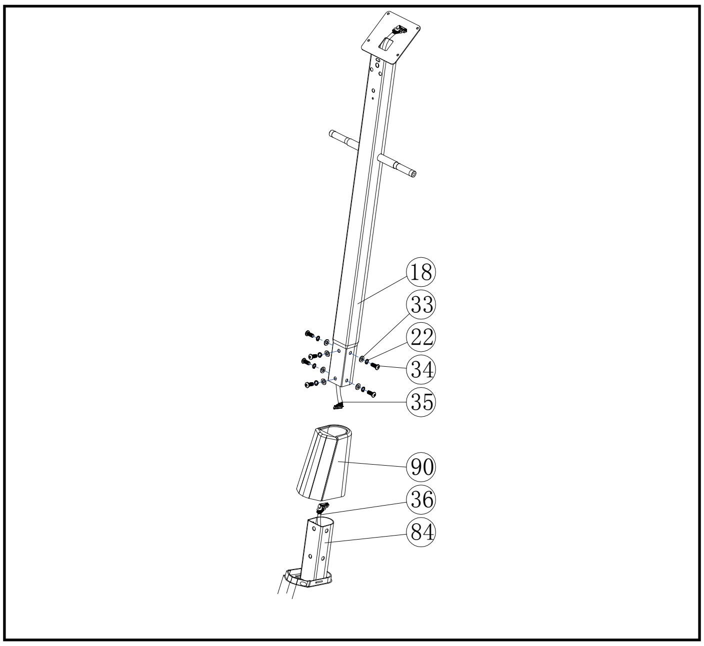
Fixez le stabilisateur avant (37) en y insérant par le dessous 2 vis Allen (83). Fixez le stabilisateur arrière (82) à l'aide de 2 vis Allen (83).



ÉTAPE 2

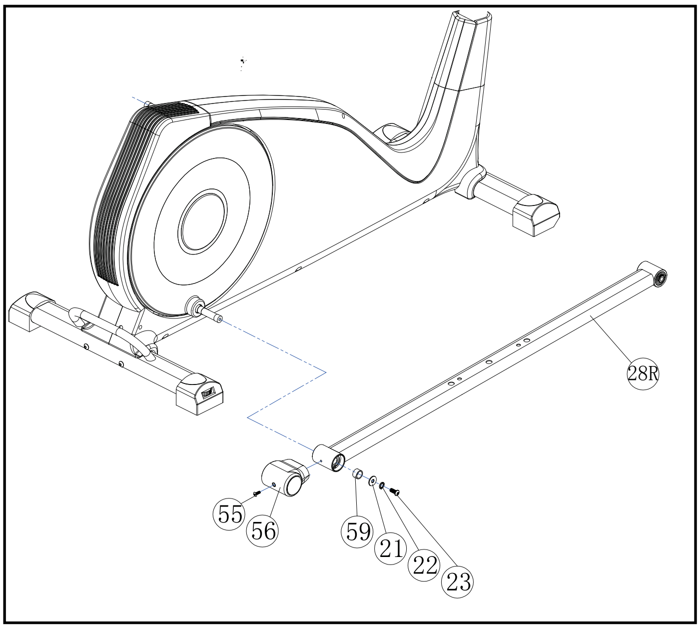
I. Soulevez avec précaution la potence du guidon (18) pour la placer en position verticale. Insérez le cache plastique avant (90) dans la potence du guidon (18). Connectez les câbles supérieur (35) et inférieur (36) de la console.

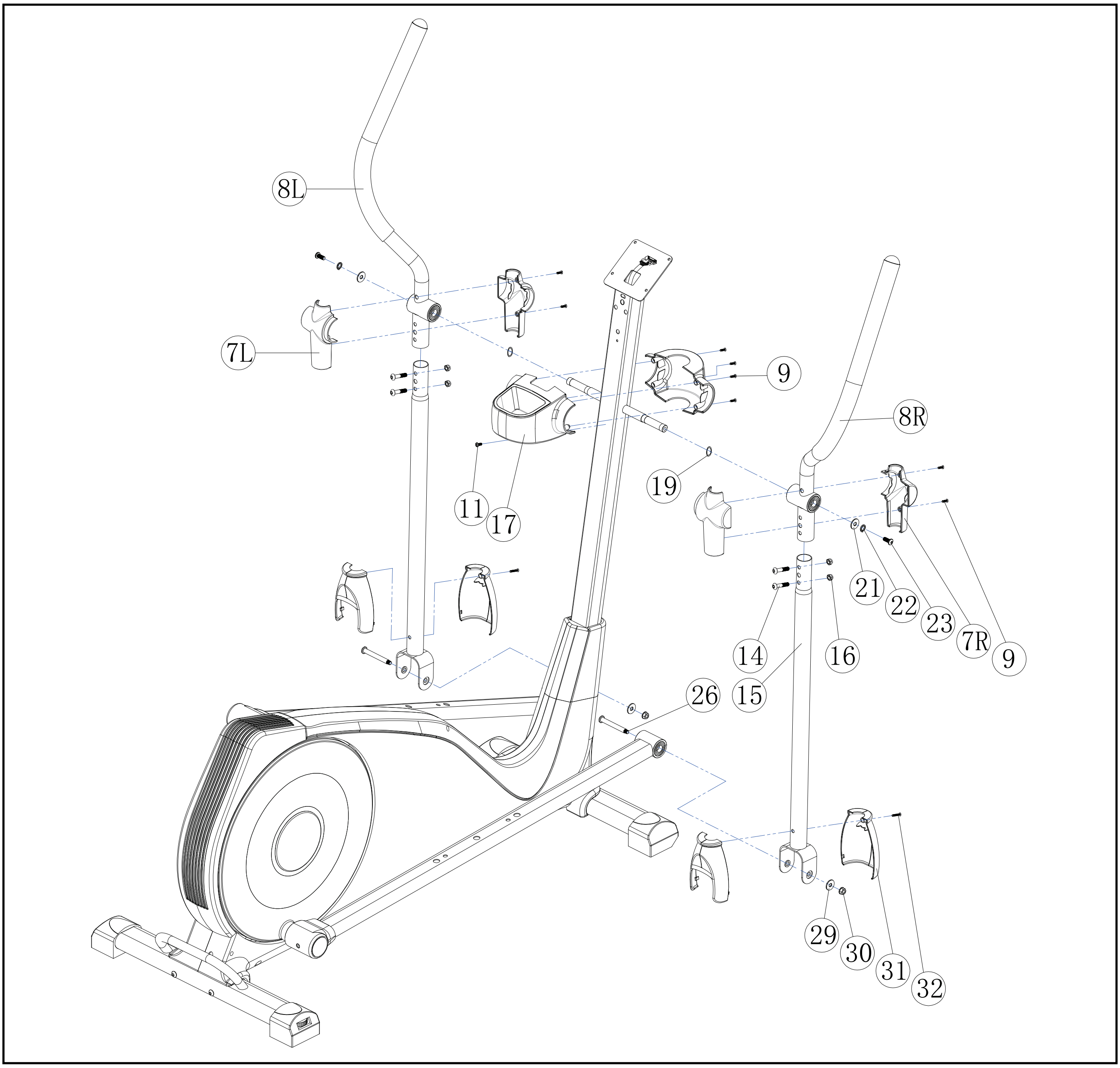
II. Retirez du cadre les vis Allen (34) montées mais non serrées, ainsi que les rondelles élastiques (22) et les rondelles à portée sphérique (33). Abaissez la potence du guidon (18) pour la mettre en position. Remontez les vis Allen (34), les rondelles élastiques (22) et les rondelles à portée sphérique (33), et serrez-les modérément. Alignez ensuite la potence du guidon pour qu'elle soit bien droite. Serrez définitivement les vis Allen.



ÉTAPE 3

Fixez les bras supports des pédales (28R+L) au volant d'inertie à l'aide de vis Allen revêtues (23), de rondelles élastiques (22) et de rondelles plates (21). Fixez le cache plastique (56) au bras support des pédales à l'aide de la vis (55).





ÉTAPE 4

I. Insérez les poignées supérieures gauche et droite (8) dans l'axe central et fixez à l'aide de rondelles à portée sphérique (19) de 2 vis Allen revêtues (23), de 2 rondelles ondulées (21) et de 2 patins élastiques (22).

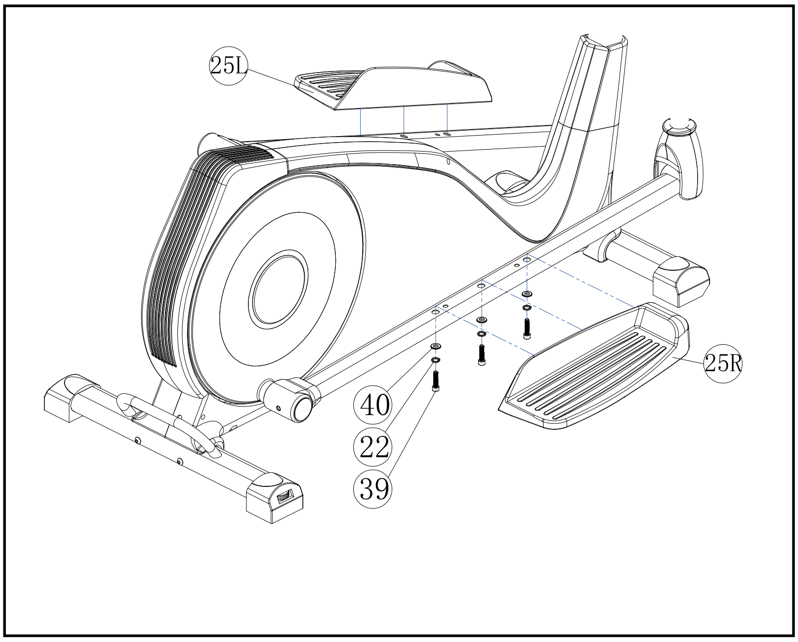
II. Montez les poignées inférieures gauche et droite (15) en les emboîtant dans les poignées supérieures gauche et droite (8), puis serrez modérément à l'aide de 4 vis Allen (14) et 4 écrous (16).

III. Présentez les bras supports des pédales (28R+L) (sans les incliner) parallèlement aux poignées inférieures (15R+L), puis fixez à l'aide de vis Allen (26), de rondelles (29) et d'écrous autobloquants (30). Fixez ensuite le cache plastique (31) sur les bras supports gauche et droit des pédales à l'aide de vis (32).

IV. Fixez les poignées supérieures aux poignées inférieures en serrant définitivement les 4 vis Allen (14) et les 4 écrous (16). Fixez ensuite le cache plastique (7) sur les poignées gauche et droite à l'aide des vis (9). Fixez le cache plastique (17) à l'aide des vis (9) et (11).

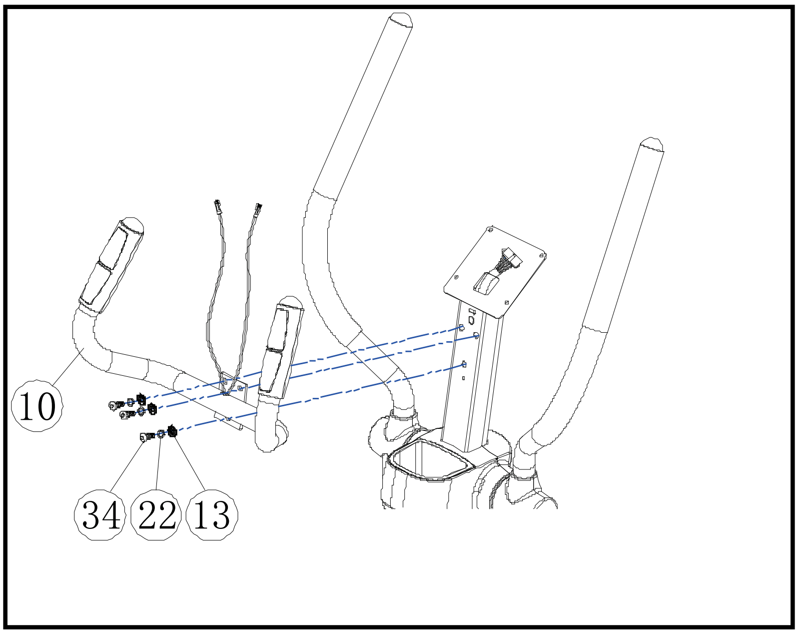
ÉTAPE 5

Présentez la pédale (25R) équipée d'une vis Allen (39), d'un patin élastique (22) et d'une rondelle (40), et fixez-la définitivement au bras support de la pédale droite. Procédez de même pour la pédale gauche.



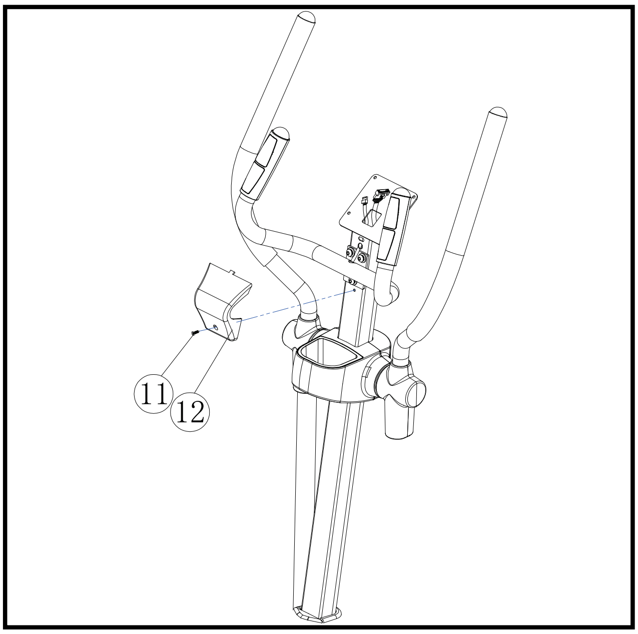
ÉTAPE 6

Présentez le guidon (10) sur la potence du guidon et fixez-le à cette dernière à l'aide d'une vis Allen (34), d'une rondelle à portée sphérique (13) et d'un patin élastique (22).



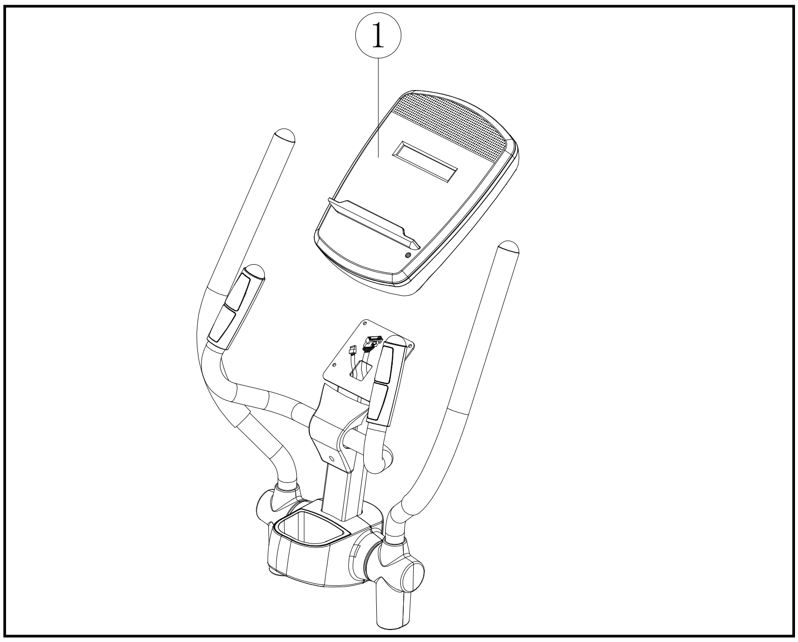
ÉTAPE 7

Présentez le support console (12) sur la potence du guidon et fixez-le à cette dernière à l'aide de vis (11).



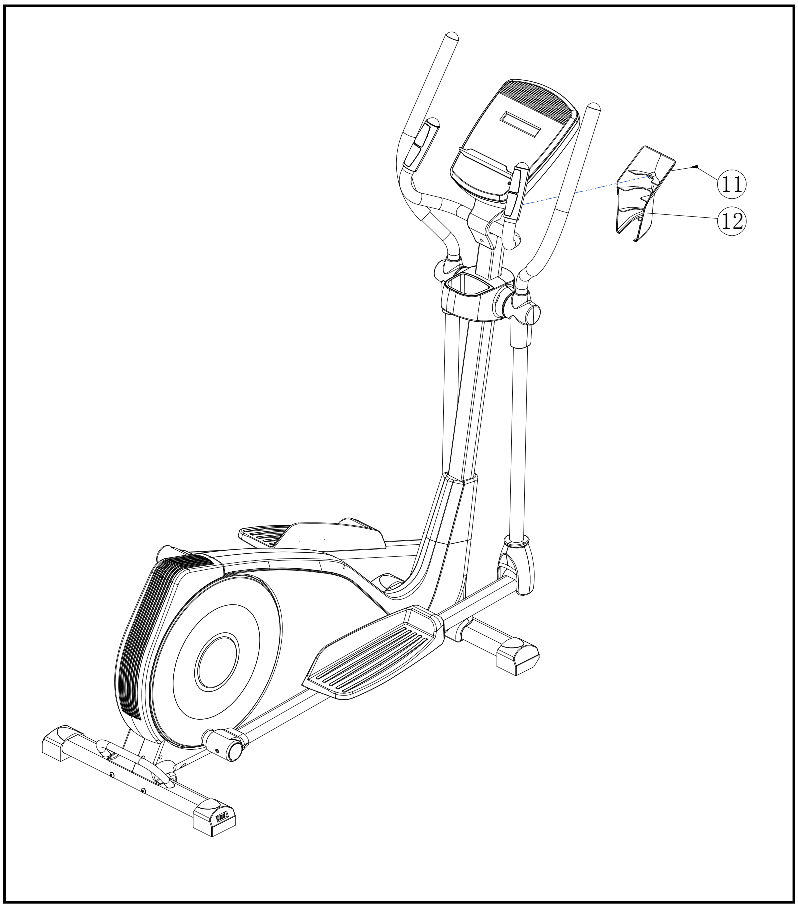
ÉTAPE 8

Reliez le câble supérieur de la console, ainsi que les deux fils du pulsomètre intégré (6), au câble se trouvant à l'arrière de la console (1). Présentez la console (1) sur son support et fixez-la à l'aide des 4 vis.



ÉTAPE 9

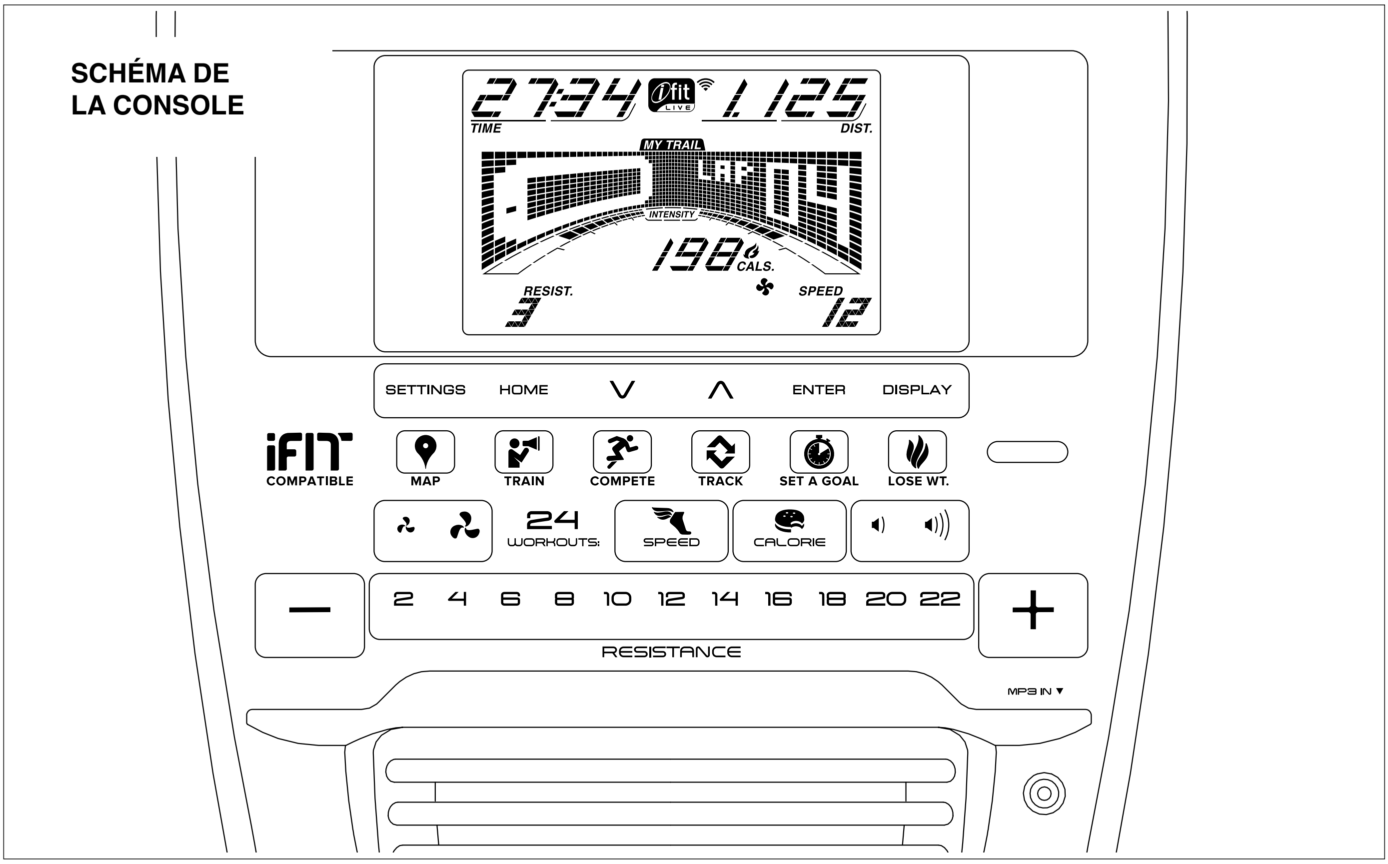
Fixez le cache plastique (12) sur la potence du guidon à l'aide d'une vis (11).



Remarque :
Avant la première utilisation du vélo elliptique, assurez-vous que toutes les vis sont bien serrées.

Votre vélo elliptique est maintenant prêt à l'emploi.

SCHÉMA DE LA CONSOLE

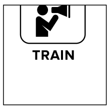


RÉALISEZ VOS OBJECTIFS DE MISE EN FORME AVEC IFIT.COM

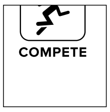
Grâce au nouveau matériel compatible iFit, un éventail de caractéristiques sont à votre portée sur iFit.com pour réaliser vos objectifs de mise en forme :



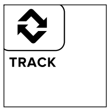
Exercez-vous depuis n’importe où au monde avec les cartes Google personnalisables.



Téléchargez des entraînements conçus pour vous aider à atteindre vos objectifs personnels.



Suivez vos progrès en vous mesurant à d’autres utilisateurs dans la communauté iFit.



Téléversez les résultats de votre entraînement sur le nuage iFit et suivez votre progression.



Établissez des objectifs en calories, en temps ou en distance pour vos entraînements.



Choisissez parmi divers programmes d’entraînements de perte de poids à télécharger.

Accédez au iFit.com pour en savoir plus.

CARACTÉRISTIQUES DE LA CONSOLE

Cette console évoluée offre une gamme de fonctionnalités conçues pour rendre vos entraînements plus agréables et plus efficaces.

Lorsque le mode manuel de la console est sélectionné, il est possible de changer la résistance des pédales par simple pression d'une touche. Pendant l'exercice, la console affichera en continu des données sur l'entraînement. Vous pouvez également mesurer votre rythme cardiaque à l'aide du détecteur de rythme cardiaque de la poignée.

La console propose une gamme d'entraînements intégrés. Chaque entraînement commande automatiquement la résistance des pédales en vous guidant au long d'un entraînement efficace. Il est également possible d'établir un objectif en calories, en distance ou en temps.

La console comporte également un mode iFit qui lui permet de communiquer sur votre réseau sans fil par à l'aide d'un module iFit optionnel. Le mode iFit permet de télécharger des entraînements personnalisés, de créer vos propres entraînements, de suivre les résultats de votre entraînement, d'affronter d'autres utilisateurs iFit et d'accéder à plusieurs autres fonctionnalités. **Pour acheter une carte de module iFit en tout temps, accédez au www.iFit.com ou composez le numéro de téléphone indiqué sur la couverture avant du manuel.**

Vous pouvez même brancher votre lecteur MP3 ou CD sur la chaîne audio de la console et écouter votre musique préférée ou des livres audio pendant l'entraînement.

Pour utiliser le mode manuel, voir la présente page. **Pour utiliser la chaîne audio,** voir la page 19. **Pour effectuer un entraînement intégré,** voir la page 20. **Pour effectuer un entraînement à objectif personnalisable,** voir la page 21. **Pour effectuer un entraînement iFit,** voir la page 22. **Pour modifier les réglages de la console,** voir la page 24.

Remarque : si une pellicule en plastique recouvre l'écran, retirez-la.

COMMENT UTILISER LE MODE MANUEL

1. **Commencez à pédaler ou pressez l'une des touches de la console pour activer cette dernière.**

   L'écran se met en fonction au moment où la console est activée. La console devient alors prête à utiliser.

2. **Sélectionnez le mode manuel.**

   Pressez la touche Home (accueil) ou pressez à répétition la touche Speed (vitesse) ou Calorie pour sélectionner la mode manuel.

   Lorsqu'aucun module iFit sans fil n'est introduit dans la console et connecté sur iFit, le mode manuel est automatiquement sélectionné.

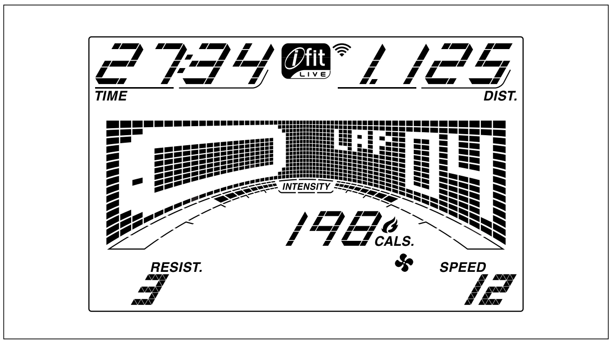
3. **Changez la résistance des pédales, au besoin.**

   Pendant que vous pédalez, changez la résistance des pédales en pressant les touches d'augmentation et de diminution Resistance (résistance) ou l'une des touches Resistance numérotées.

   Remarque : après l'appui sur les touches, les pédales mettront quelques instants à atteindre la résistance correspondant au degré sélectionné.

4. **Suivez votre progression à l'écran.**

   L'écran peut afficher les données d'entraînement suivantes :



   Cals. (calories) : ce mode d'affichage indiquera la quantité approximative de calories que vous aurez brûlées.

   Cals./Hr (calories/heure) : ce mode d'affichage indiquera le nombre approximatif de calories que vous brûlez à l'heure.

   Dist. (distance) : ce mode d'affichage indiquera en miles ou en kilomètres la distance approximative parcourue en pédalant.

   Pulse (rythme cardiaque) : ce mode d'affichage indiquera votre rythme cardiaque lorsque le détecteur de rythme cardiaque de la poignée est utilisé (voir l'étape 5).

   Resist. (résistance) : ce mode d'affichage indiquera le degré de résistance des pédales pendant quelques secondes lors de chaque changement du degré.

   Speed (vitesse) : ce mode d'affichage indiquera votre vitesse de pédalage en miles à l'heure ou en kilomètres à l'heure.

   Time (temps) : lorsque le mode manuel est sélectionné, ce mode d'affichage indique le temps écoulé. Lorsqu'un entraînement est sélectionné, ce mode d'affichage indique le temps restant de l'entraînement.

   La matrice comporte divers onglets d'affichage. Pressez la touche Display (affichage) jusqu'à afficher l'onglet voulu. Vous pouvez également presser les touches d'augmentation ou de diminution situées près de la touche Enter (entrée).

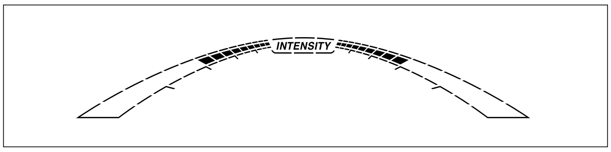
Speed (vitesse) : cet onglet affichera un graphique des réglages de vitesse de l'entraînement. Un nouveau segment apparaîtra au bout de chaque minute.

My Trail (mon sentier) : cet onglet affichera une piste représentant 400 m (1/4 de mile). Au cours de l'exercice, le rectangle clignotant représentera votre progression. L'onglet My Trail affichera également le nombre de tours que vous effectuez.

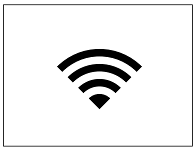
Calorie : cet onglet affichera la quantité approximative de calories que vous aurez brûlées. La hauteur de chaque segment représente la quantité de calories brûlées durant un segment donné.



Pendant votre exercice, la barre du degré d'intensité de l'entraînement indique le degré d'intensité approximatif de l'exercice.

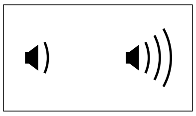


Lorsqu'un module sans fil iFit est connecté, le symbole du sans-fil affiche dans la partie supérieure de l'écran l'intensité du signal de votre sans-fil. L'affichage de quatre arcs indique l'intensité de signal maximale.



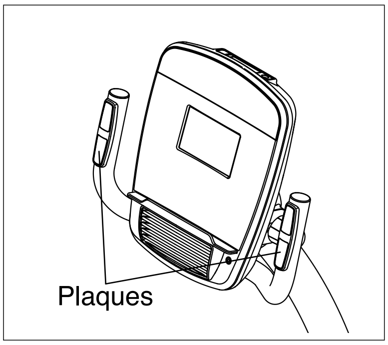
Pour quitter le mode manuel ou un entraînement, pressez la touche Home (accueil). Pressez de nouveau la touche Home, au besoin.

Pour régler l'intensité sonore de la console, pressez la touche de hausse ou de baisse de l'intensité sonore.



5. **Mesurez votre rythme cardiaque, au besoin.**

Si des pellicules en plastique recouvrent les plaques métalliques du détecteur de rythme cardiaque de la poignée, retirez les pellicules. Pour mesurer votre rythme cardiaque, tenez le détecteur de rythme cardiaque de la poignée en appuyant les paumes de vos mains contre les plaques. **Évitez de déplacer vos mains ou de trop serrer les plaques.**

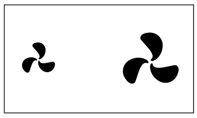


Une fois votre pouls capté, un symbole cardiaque clignotera à l'écran des calories à chaque battement de cœur et un ou deux tirets apparaîtront, suivis de l'affichage de votre rythme cardiaque. **Pour une lecture plus précise de votre rythme cardiaque, tenez les plaques pendant au moins 15 secondes.**

Si votre rythme cardiaque ne s'affiche pas, veillez à ce que vos mains soient placées comme il est décrit. Prenez soin de ne pas déplacer vos mains et de ne pas trop serrer les plaques. Pour obtenir les meilleurs résultats, nettoyez les plaques à l'aide d'un linge doux ; **ne nettoyez jamais les plaques à l'aide d'alcool, d'abrasifs ou de produits chimiques.**

6. **Activez le ventilateur, au besoin.**

Le ventilateur fonctionne selon deux régimes. Pressez à répétition les touches de hausse ou de baisse du ventilateur pour choisir un régime du ventilateur ou désactiver ce dernier.



Remarque : lorsque les pédales demeurent immobiles pendant environ trente secondes, le ventilateur se désactive automatiquement.

7. **Lorsque vous cessez vos exercices, la console s'éteint automatiquement.**

Lorsque les pédales demeurent immobiles pendant plusieurs secondes, une tonalité retentit, la console entre en pause et le temps clignote à l'écran. Pour continuer votre entraînement, recommencez simplement à pédaler.

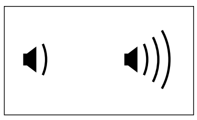
Lorsque les pédales demeurent immobiles pendant quelques minutes, la console se désactive et l'écran se réinitialise.

Remarque : la console comporte un mode d'affichage démo destiné à l'exposition du vélo d'exercice chez les marchands. Lorsque le mode démo est en fonction, la console affichera une présentation préréglée. Pour désactiver le mode démo, reportez-vous à COMMENT CHANGER LES RÉGLAGES DE LA CONSOLE à la page 24.

COMMENT UTILISER LA CHAÎNE AUDIO

Pour vous exercer en écoutant de la musique ou des livres sonores sur la chaîne audio stéréophonique de la console, reliez à l'aide d'un câble audio à deux fiches mâles 3,5 mm (non inclus) la prise de la console à une prise de votre lecteur MP3, lecteur CD ou autre lecteur audio personnel ; **veillez à ce que le câble audio soit complètement introduit. Remarque : pour acheter un câble audio, voyez un marchand local de fournitures électroniques.**

Ensuite, pressez la touche de lecture de votre lecteur audio personnel. Réglez l'intensité sonore à l'aide des touches de hausse ou de baisse de l'intensité sonore de la console ou de



la commande d'intensité sonore de votre lecteur audio personnel.

COMMENT EFFECTUER UN ENTRAÎNEMENT INTÉGRÉ

1. **Commencez à pédaler ou pressez l'une des touches de la console pour activer cette dernière.**

   L'écran se met en fonction au moment où la console est activée. La console devient alors prête à utiliser.

2. **Sélectionnez un entraînement intégré.**

   Pour sélectionner un entraînement intégré, pressez à répétition la touche Speed (vitesse) ou la touche Calorie jusqu'à afficher à l'écran l'entraînement voulu.

   Lorsqu'un entraînement intégré est sélectionné, l'écran affiche la durée ainsi que le nom de l'entraînement. Un graphique des réglages de vitesse de l'entraînement apparaîtra dans la matrice.

   Le degré de résistance maximum et la vitesse maximum de l'entraînement apparaîtront également à l'écran.

3. **Commencez à pédaler pour lancer l'entraînement.**

   Chaque entraînement est divisé en segments d'une minute chacun. Un degré de résistance et une vitesse cible sont programmés pour chaque segment. Remarque : un même degré de résistance et/ou une même vitesse cible peuvent être programmés pour des segments consécutifs.

   Durant l'entraînement, le graphique de l'onglet de la vitesse représentera votre progression. Le segment de graphique clignotant correspond au segment en cours de l'entraînement. La hauteur du segment clignotant indique la vitesse cible du segment en cours.

   À la fin de chaque segment de l'entraînement, une suite de tonalités retentira et le segment suivant du graphique commencera à clignoter. Si le degré de résistance et/ou la vitesse cible programmés pour le segment suivant diffèrent, ce degré et/ou cette vitesse apparaîtront à l'écran pendant quelques instants pour vous prévenir. La résistance offerte par les pédales changera à ce moment.

   Pendant votre entraînement, vous serez invité à maintenir une vitesse de pédalage se rapprochant de celle du réglage de la vitesse cible du segment en cours. **Lorsqu'une flèche orientée vers le haut s'affiche à l'écran,** augmentez votre vitesse de pédalage. **Lorsqu'une flèche orientée vers le bas apparaît,** diminuez votre vitesse de pédalage. **Si aucune flèche ne s'affiche,** maintenez votre vitesse de pédalage actuelle.

   IMPORTANT : la vitesse cible ne sert qu'à vous motiver. Votre vitesse de pédalage réelle peut être inférieure à la vitesse cible. Veillez à vous entraîner à une vitesse qui vous semble confortable.

   Si le degré de résistance du segment en cours est trop élevé ou trop bas, vous pouvez l'annuler manuellement en pressant les touches Resistance (résistance). **IMPORTANT : à la fin du segment en cours, les pédales offriront automatiquement le degré de résistance programmé pour le segment suivant.**

   L'entraînement continuera ainsi jusqu'à la fin du dernier segment. Pour interrompre l'entraînement en tout temps, cessez de pédaler. Le temps clignotera à l'écran. Pour reprendre l'entraînement, recommencez simplement à pédaler.

4. **Suivez votre progression à l'écran.**

   Voir l'étape 4 à la page 17.

5. **Mesurez votre rythme cardiaque, au besoin.**

   Voir l'étape 5 à la page 18.

6. **Activez le ventilateur, au besoin.**

   Voir l'étape 6 à la page 19.

7. **Lorsque vous cessez vos exercices, la console s'éteint automatiquement.**

   Voir l'étape 7 à la page 19.

COMMENT EFFECTUER UN ENTRAÎNEMENT À OBJECTIF PERSONNALISABLE

1. **Commencez à pédaler ou pressez l'une des touches de la console pour activer cette dernière.**

   L'écran se met en fonction au moment où la console est activée. La console devient alors prête à utiliser.

2. **Établissez un objectif en calories, en distance ou en temps.**

   Pour établir un objectif en calories, en distance ou en temps, pressez d'abord la touche Set A Goal (établir un objectif).

   Puis, pressez les touches d'augmentation et de diminution situées près de la touche Enter jusqu'à afficher à l'écran l'objectif voulu. Ensuite, pressez la touche Enter.

   Pressez ensuite les touches de diminution et d'augmentation situées près de la touche Enter pour établir l'objectif voulu.

3. **Commencez à pédaler pour lancer l'entraînement.**

   Chaque entraînement est divisé en segments d'une minute chacun.

Il est possible changer manuellement la résistance des pédales durant l'entraînement en pressant les touches Resistance.

Remarque : lors d'un changement manuel de la résistance durant un entraînement à objectif en calories, la durée de l'entraînement s'adapte automatiquement pour veiller à ce que vous atteigniez l'objectif.

Remarque : l'objectif en calories est une estimation du nombre des calories que vous aurez brûlées durant l'entraînement. Le nombre réel de calories que vous brûlerez dépendra de divers facteurs, dont votre poids. De plus, la modification manuelle de la résistance durant l'entraînement modifiera le nombre de calories que vous brûlerez.

L'entraînement continuera ainsi jusqu'à l'atteinte de l'objectif en calories, en distance ou en temps. Pour mettre en veille l'entraînement, cessez de pédaler. Le temps s'interrompra à l'écran. Pour reprendre l'entraînement, recommencez simplement à pédaler.

4. **Suivez votre progression à l'écran.**

   Pendant l'exercice, un décompte des calories, du temps ou de la distance s'effectuera jusqu'à l'atteinte de l'objectif voulu.

   Voir l'étape 4 à la page 17.

5. **Mesurez votre rythme cardiaque, au besoin.**

   Voir l'étape 5 à la page 18.

6. **Activez le ventilateur, au besoin.**

   Voir l'étape 6 à la page 19.

7. **Lorsque vous cessez vos exercices, la console s'éteint automatiquement.**

   Voir l'étape 7 à la page 19.

COMMENT EFFECTUER UN ENTRAÎNEMENT IFIT

Vous devez avoir un module iFit pour effectuer un entraînement iFit. **Pour acheter un module iFit en tout temps, accédez au www.iFit.com ou appelez au numéro de téléphone indiqué sur la couverture avant du manuel.**

Remarque : pour utiliser un module iFit, vous devez avoir accès à un ordinateur relié à Internet et muni d'un port USB. Il faut également être inscrit sur iFit.com. Pour utiliser un module sans fil iFit, vous devez aussi posséder votre propre réseau sans fil comprenant un routeur 802.11b/g/n compatible avec la diffusion SSID (les réseaux masqués ne sont pas pris en charge).

1. **Commencez à pédaler ou pressez l'une des touches de la console pour activer cette dernière.**

   L'écran se met en fonction au moment où la console est activée. La console devient alors prête à utiliser.

2. **Introduisez le module iFit dans la console.**

   Pour effectuer un entraînement iFit, introduisez le module iFit dans la console.

   IMPORTANT : pour répondre aux exigences de conformité à l'égard de l'exposition, l'antenne et le transmetteur du module iFit doivent être situés à non moins 8 po (20 cm) des personnes et ne peuvent être reliés à aucune autre antenne ni aucun autre transmetteur.

3. **Sélectionnez un utilisateur.**

   Si plus d'un utilisateur est inscrit sur votre compte iFit, vous pouvez changer d'utilisateur dans l'écran iFit principal. Pressez la touche d'augmentation ou de diminution située près de la touche Enter pour sélectionner un utilisateur.

4. **Sélectionnez un entraînement iFit.**

   Pour sélectionner un entraînement iFit, pressez l'une des touches iFit. Pour être en mesure de télécharger certains entraînements, vous devez les ajouter à votre programme sur le www.iFit.com.

   Pressez la touche Map (plan), Train (s'entraîner) ou Lose Wt. (perdre du poids) pour télécharger l'entraînement suivant du type correspondant de votre programme.

   Pressez la touche Compete (compétitionner) pour participer à une course que vous aurez préalablement programmée.

   Pressez la touche Track (traquer) pour reprendre un entraînement iFit récent provenant de votre programme. Puis, pressez les touches d'augmentation et de diminution pour sélectionner l'entraînement voulu. Pressez ensuite la touche Enter pour commencer l'entraînement.

   Pour plus d'informations sur les entraînements iFit, veuillez accéder au www.iFit.com.

   Lorsque vous sélectionnez un entraînement iFit, l'écran affiche la durée de l'entraînement et le nombre approximatif de calories que vous brûlerez. Il est possible que l'écran affiche le nom de l'entraînement. Si vous sélectionnez un entraînement de compétition, il est possible que l'écran effectue un décompte de départ de la course.

   Remarque : les touches iFit peuvent également lancer des entraînements de démonstration. Pour effectuer les entraînements de démonstration, retirez le module iFit de la console et pressez l'une des touches iFit.

5. **Commencez l'entraînement.**

Voir l’étape 3 à la page 20.

Pendant certains entraînements, un guide audio vous accompagnera durant l’entraînement. Vous pouvez choisir un réglage audio pour votre guide audio (voir COMMENT CHANGER LES RÉGLAGES DE LA CONSOLE à la page 24).

Pour interrompre l’entraînement en tout temps, cessez de pédaler. Le temps clignotera à l’écran. Pour reprendre l’entraînement, recommencez simplement à pédaler.

6. **Suivez votre progression à l’écran.**

   Voir l’étape 4 à la page 17.

   L’onglet My Trail (mon sentier) affichera un plan du sentier ou une piste et le nombre de tours que vous effectuez.

   Durant un entraînement de compétition, l’onglet Compete (compétitionner) affichera votre progression dans la course. Pendant la course, la ligne supérieure de la matrice représentera ce que vous avez déjà accompli. Les autres lignes afficheront d’autres adversaires. La fin de la matrice représente la fin de la course.

7. **Mesurez votre rythme cardiaque, au besoin.**

   Voir l’étape 5 à la page 18.

8. **Activez le ventilateur, au besoin.**

   Voir l’étape 6 à la page 19.

9. **Lorsque vous cessez vos exercices, la console s’éteint automatiquement.**

   Voir l’étape 7 à la page 19.

Pour plus d’informations sur le mode iFit, accédez au www.iFit.com.

COMMENT CHANGER LES RÉGLAGES DE LA CONSOLE

1. **Sélectionnez le mode des réglages.**

   Pour sélectionner le mode des réglages, pressez la touche Settings (réglages).

   L’écran affichera le nombre total d’heures d’utilisation du vélo d’exercice et la distance totale (en miles ou en kilomètres) parcourue en pédalant sur l’appareil.

   Si un module iFit est connecté sur la console, l’écran indiquera WIFI MODULE (module sans fil) ou USB MODULE (module USB).

   Si aucun module n’est connecté, l’écran indiquera NO IFIT MODULE (aucun module iFit) Lorsqu’aucun module n’est relié, certaines des options de réglage ne sont pas accessibles.

2. **Parcourez le mode des réglages.**

   Lorsque le mode des réglages est sélectionné, la matrice de l’écran affiche un certain nombre d’écrans facultatifs. Pressez à répétition la touche de diminution située près de la touche Enter pour sélectionner l’écran facultatif voulu.

   La partie inférieure de l’écran affichera des directives liées à l’écran facultatif sélectionné. **Veillez à suivre les directives qui s’affichent dans la partie inférieure de l’écran.**

3. **Changez les réglages au besoin.**

   Demo (démo) : la console comporte un mode d’affichage démo destiné à l’exposition du vélo d’exercice chez les marchands. Lorsque le mode démo est en fonction, la console affichera une présentation préprogrammée pendant son inutilisation. Pressez à répétition la touche Enter pour activer (ON) ou désactiver (OFF) le mode démo.

   Units (unités) : l’unité de mesure sélectionnée s’affichera à l’écran. Pour changer d’unité de mesure, pressez à répétition la touche Enter. Pour afficher la distance en miles, sélectionnez ENGLISH. Pour afficher la distance en kilomètres, sélectionnez METRIC.

   Contrast Level (degré de contraste) : le degré de contraste actuellement sélectionné apparaîtra à l’écran. Pressez les touches d’augmentation et de diminution Resistance pour régler le degré de contraste.

   Trainer Voice (voix de l’entraîneur) : le réglage actuellement sélectionné du guide audio s’affichera à l’écran. Pressez à répétition la touche Enter pour activer (ON) ou désactiver (OFF) le guide audio.

   Default Menu (menu par défaut) : le menu par défaut s’affichera lorsque la touche Home est pressée. Pressez à répétition la touche Enter pour sélectionner le mode manuel ou le menu iFit en tant que menu par défaut.

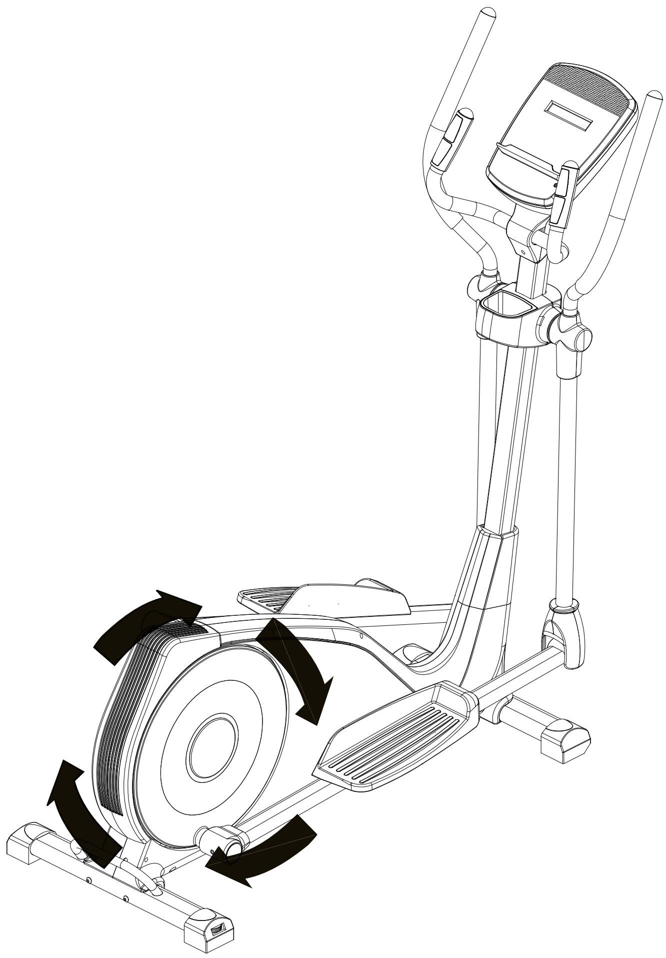
   Check Status (vérifier l’état) : l’indication CHECK WIFI STATUS (vérifier l’état du sans-fil) ou CHECK USB STATUS (vérifier l’état USB) s’affichera à l’écran. Pressez la touche Enter. Après quelques secondes, l’état du module iFit s’affichera à l’écran. Pour quitter cet écran, pressez la touche Settings.

   Send/Receive (transmettre/recevoir) : l’indication SEND/RECEIVE DATA (transmettre/recevoir des données) s’affichera à l’écran. Pressez la touche Enter. La console vérifiera ensuite la disponibilité d’entraînements iFit et de téléchargements de micrologiciel.

4. **Quittez le mode des réglages.**
   Pressez la touche Settings pour quitter le mode des réglages.

UTILISATION DU VÉLO ELLIPTIQUE

ENTRAÎNEMENT AVEC LE VÉLO ELLIPTIQUE



Pour monter sur le vélo elliptique, procédez comme suit : saisissez les poignées et montez sur la pédale qui se trouve en position basse. Montez ensuite sur l'autre pédale. Poussez sur les pédales jusqu'à ce qu'elles se mettent à tourner à vitesse régulière.

Remarque : les disques des pédales peuvent tourner dans les deux sens. Il est conseillé de faire tourner les disques dans le sens indiqué par la flèche ; pour rompre la monotonie, il est cependant possible de faire tourner les disques en sens inverse.

Les poignées sont conçues pour faire également travailler la partie supérieure de votre corps. Pendant l'exercice, vous devez donc pousser et tirer ces poignées afin de mettre à contribution vos bras, vos épaules et votre dos. Pour faire travailler essentiellement vos membres inférieurs, contentez-vous de tenir les poignées sans exercer de poussée ni de traction avec les bras. Avant de descendre du vélo elliptique, attendez que les pédales soient totalement à l'arrêt. Remarque : le vélo elliptique n'est pas équipé d'une roue libre, ce qui veut dire que les pédales continuent à tourner tant que le volant d'inertie est en mouvement. Une fois les pédales à l'arrêt, retirez d'abord votre pied de la pédale qui est en position supérieure. Vous pouvez ensuite retirer l'autre pied.

CONSEILS POUR VOS EXERCICES

⚠ AVERTISSEMENT :

Avant de commencer n'importe quel programme d'entraînement, veuillez consulter votre médecin. Cette précaution est encore plus importante pour les personnes de plus 35 ans ou ayant des antécédents médicaux. Le détecteur de pouls n'est pas un appareil médical. De nombreux facteurs peuvent affecter la précision de la mesure de la fréquence cardiaque. Le détecteur de pouls n'est qu'un simple instrument d'accompagnement de l'exercice censé définir la fréquence cardiaque dans ses grandes lignes.

Ces conseils vous aideront à définir votre programme d'entraînement. Pour plus d'informations sur l'exercice, référez-vous à un ouvrage spécialisé de référence ou consultez votre médecin. N'oubliez pas non plus que pour obtenir des résultats, vous devez impérativement avoir un régime alimentaire adéquat et vous ménager des périodes de récupération suffisantes.

INTENSITÉ DE L'EXERCICE

Que vous ayez comme objectif de brûler des graisses ou de renforcer votre système cardiovasculaire, vous devez, pour obtenir des résultats, définir précisément l'intensité de votre activité. Pour calculer ce niveau d'intensité, vous pouvez vous baser sur votre fréquence cardiaque. Le tableau ci-dessous contient la liste des fréquences cardiaques conseillées pour brûler des graisses tout en effectuant un exercice aérobie.

165	155	145	140	130	125	115	♥♥♥
145	138	130	125	118	110	103	♥♥
125	120	115	110	105	95	90	♥
20	30	40	50	60	70	80	

Pour identifier le niveau d'intensité qui vous convient, commencez par rechercher votre âge au bas du tableau (les âges sont arrondis à la dizaine d'années la plus proche). Les trois nombres qui se trouvent au-dessus de l'âge définissent ce que l'on appelle la zone d'entraînement. Le nombre du bas indique la fréquence cardiaque qui correspond à l'élimination des graisses, le nombre intermédiaire la fréquence cardiaque correspondant à l'élimination maximum des graisses et le nombre du haut la fréquence de l'exercice aérobie.

Brûler des graisses — Pour brûler des graisses de manière efficace, vous devez vous entraîner à faible intensité mais pendant une longue période. Pendant les premières minutes de l'exercice, votre corps puise dans ses glucides pour mobiliser l'énergie (les calories) dont il a besoin. Et ce n'est qu'au bout de ces premières minutes d'exercice qu'il commence à puiser dans les graisses qu'il a emmagasinées. Si votre objectif est de brûler des graisses, vous devez régler l'intensité de votre exercice de manière à ce que votre fréquence cardiaque soit proche du nombre le plus faible de votre zone d'entraînement. Pour brûler le maximum de graisse possible, votre fréquence cardiaque doit être proche du nombre intermédiaire de votre zone d'entraînement.

Exercice aérobie — Si votre objectif est de renforcer votre système cardiovasculaire, vous devez effectuer un exercice aérobie, soit une activité exigeant des quantités d'oxygène importantes pendant des périodes longues. Pour travailler en aérobie, vous devez régler l'intensité de votre exercice de manière à ce que votre fréquence cardiaque se rapproche du nombre le plus élevé de votre zone d'entraînement.

CONSEILS POUR VOS ENTRAÎNEMENTS

Échauffement — Commencez par 5 à 10 minutes d'étirements et d'exercice léger. L'échauffement a pour effet d'augmenter votre température corporelle, votre fréquence cardiaque et votre circulation sanguine pour préparer votre corps à l'effort.

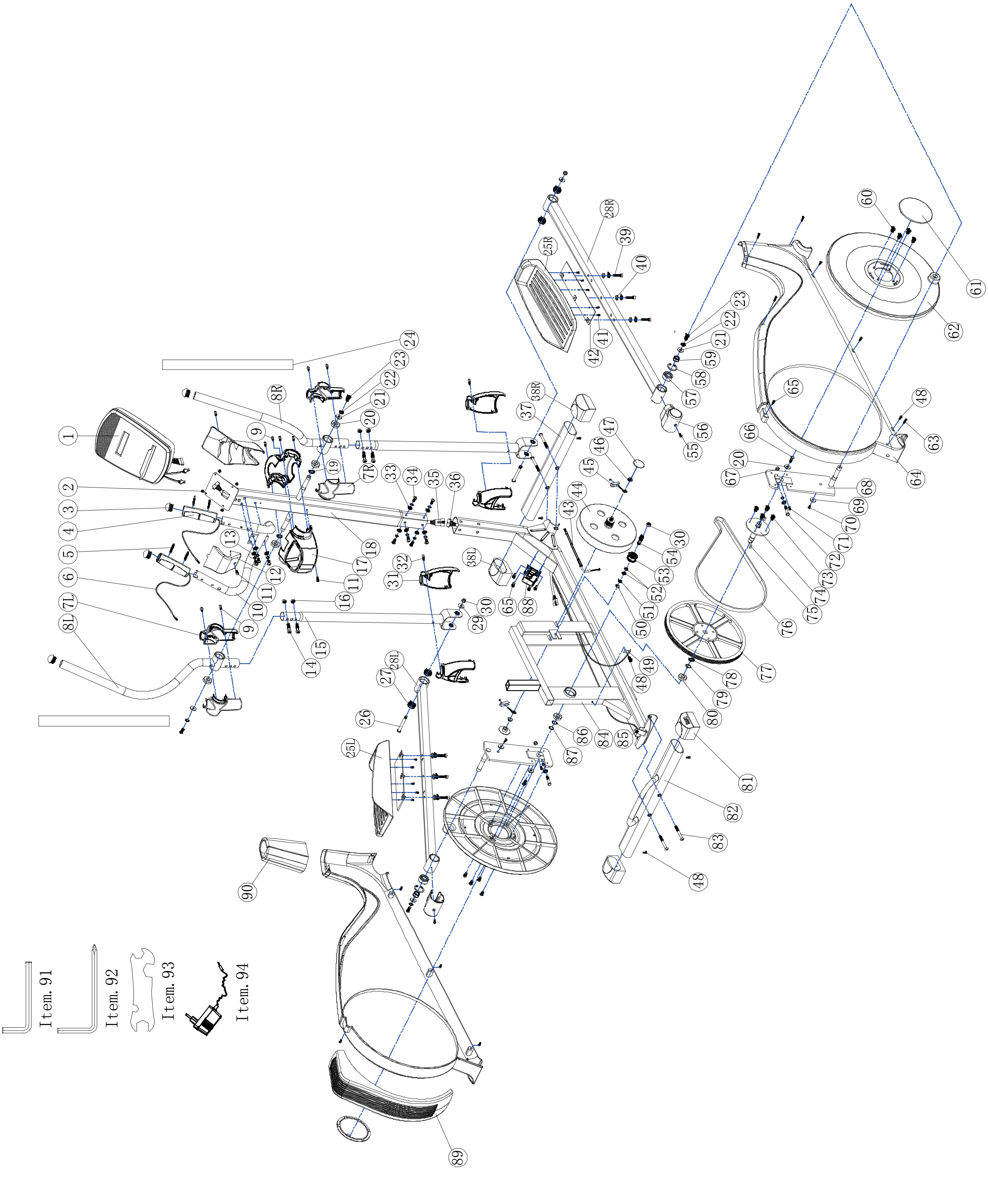
Exercice dans votre zone d'entraînement — Entraînez-vous pendant 20 à 30 minutes en veillant à ce que votre fréquence cardiaque se situe en permanence à l'intérieur de votre zone d'entraînement. (Pendant les premières semaines de votre programme d'exercice, veillez à ne pas rester plus de 20 minutes à l'intérieur de votre zone d'entraînement.) Respirez régulièrement et profondément pendant l'effort, sans jamais retenir votre souffle.

Récupération — Terminez par 5 à 10 minutes d'étirements. Les étirements augmentent la souplesse de vos muscles et permettent d'éviter les problèmes post-exercice.

FRÉQUENCE D'ENTRAÎNEMENT

Pour maintenir ou améliorer votre condition physique, faites trois exercices par semaine en vous ménageant au moins un jour de repos entre deux exercices. Après quelques mois d'exercice régulier, vous pourrez augmenter votre rythme jusqu'à 5 exercices par semaine si vous le souhaitez. N'oubliez jamais que pour réussir, votre entraînement doit être une composante régulière et agréable de votre quotidien.

VUE ÉCLATÉE DU MODÈLE NTIVEL87015.0



LISTE DES PIÈCES DU MODÈLE NTIVEL87015.0

Réf.	Qté	Description
1	1	Console
2	4	Vis
3	4	Embout
4	2	Tampons du cardiofréquencemètre intégré Φ 32
5	4	Vis M2,5 x 33
6	2	Fil du cardiofréquencemètre intégré, l. 550 mm
7	2	Cache plastique de l'axe central gauche
8	2	Poignée supérieure
9	8	Vis autotaraudeuse M4 x 15
10	1	Guidon
11	3	Vis M5 x 15
12	1	Support console
13	3	Rondelle Φ int. 8 x Φ ext. 16 x ép. 1,5
14	4	Vis Allen M8 x 43
15	2	Poignée inférieure
16	4	Écrou M8
17	1	Cache de l'axe central
18	1	Potence du guidon
19	2	Rondelle ondulée Φ int. 17 x Φ ext. 22 x ép. 0,5
20	4	Roulement 6203-2RS
21	6	Rondelle Φ int. 8 x Φ ext. 24 x ép. 2
22	21	Rondelle élastique Φ 8
23	4	Vis Allen M8 x 20
24	2	Poignée en mousse Φ 32 x ép. 3 x l. 510 mm
25	2	Pédale
26	2	Vis Allen M10 x 82
27	4	Roulement 6200-2RS
28	2	Bras support de pédale
29	2	Rondelle Φ int. 10 x Φ ext. 19 x ép. 2
30	3	Écrou M10
31	2	Cache en plastique
32	2	Vis autotaraudeuse M4,5 x 20
33	6	Rondelle Φ int. 8 x Φ ext. 19 x ép. 1,5
34	9	Vis Allen M8 x 20,5
35	1	Câble supérieur de la console, l. 1 100 mm
36	1	Câble inférieur de la console, l. 900 mm
37	1	Stabilisateur avant
38	1	Embout avant
39	6	Vis Allen M8 x 35
40	8	Rondelle Φ int. 8 x Φ ext. 16 x ép. 2
41	10	Vis M5 x 12
42	2	Plaque de fixation de pédale
43	1	Fil l. 520 mm
44	1	Roue libre Φ 280 x 105 x 32
45	2	Tendeur de chaîne
46	2	Flasque
47	2	Bouchon d'axe
48	11	Vis autoforeuse M5 x 15
49	1	Capteur avec câble l. 800 mm
50	1	Circlip Φ 8
51	1	Rondelle à portée sphérique Φ int. 10 x Φ ext. 15 x ép. 0,5
52	2	Rondelle Φ int. 10 x Φ ext. 15 x ép. 1,0
53	1	Galet tendeur
54	1	Axe Φ 10 x 42
55	2	Vis M5 7,5
56	2	Cache de l'axe d'entraînement
57	2	Roulement 2203-2RS
58	2	Circlip Φ 40
59	2	Entretoise Φ int. 17,5 x Φ ext. 22 x ép. 12 mm
60	8	Vis Allen M6 x 15 mm
61	2	Cache en plastique
62	2	Cache rond
63	4	Vis autotaraudeuse M4,5 x 25
64	1	Couvre-chaîne
65	6	Vis autoforeuse M5 x 20
66	2	Vis à 6 pans creux M8 x 20
67	2	Écrou M8
68	2	Système de couplage des pédales
69	2	Rondelle Φ int. 5 x Φ ext. 14 x ép. 1,5
70	2	Vis autotaraudeuse M4,5 x 15
71	2	Vis Allen M6 x 15 mm
72	2	Vis à 6 pans creux M8 x 50
73	4	Vis Allen M8 x 12 mm
74	1	Plaque métallique ronde
75	2	Circlip
76	1	Courroie 550J6
77	1	Roue d'entraînement de courroie Φ 350 x 20,1
78	1	Rondelle à portée sphérique Φ int. 20 x Φ ext. 25 x ép. 0,5
79	1	Rondelle Φ int. 20 x Φ ext. 25 x ép. 1,0
80	2	Roulement 6004-2RS
81	2	Embout arrière
82	1	Stabilisateur avant
83	4	Vis Allen M8 x 90 mm
84	1	Cadre
85	1	Câble d'alimentation CC
86	1	Rondelle Φ int. 20 x Φ ext. 25 x ép. 2
87	1	Circlip
88	1	Moteur
89	1	Cache en plastique
90	1	Cache en plastique
91	1	Clé Allen 5 mm
92	1	Clé Allen 6 mm
93	1	Clé mixte
94	1	Adaptateur

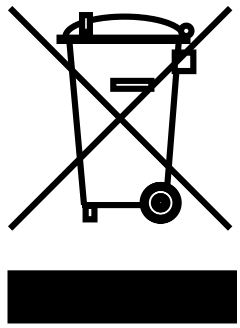
COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE

Pour commander des pièces de rechange, reportez-vous à la couverture de ce manuel. Afin que nous puissions vous assurer le meilleur service, merci de préparer les informations suivantes avant de nous contacter :

- Numéro de modèle et numéro de série du produit (voir couverture de ce manuel)
- Nom du produit (voir couverture de ce manuel)
- Référence et description de la ou des pièces de rechange (voir la liste des pièces et la vue éclatée qui figurent à la fin de ce manuel)

INFORMATIONS IMPORTANTES DESTINÉES AUX CLIENTS DE L'UE

Ce produit électronique ne doit pas être mis au rebut dans une décharge municipale. Dans un souci de préservation de l'environnement, la loi impose de le recycler lorsqu'il n'est plus en état d'être utilisé. Vous devez donc le confier à un organisme de recyclage habilité à collecter ce type de déchet dans votre région. Le recyclage contribue à la préservation des ressources naturelles et à renforcer les standards européens de protection de l'environnement. Pour obtenir plus d'informations sur les techniques à mettre en œuvre pour garantir une élimination sûre et appropriée des déchets, veuillez contacter votre service municipal ou l'établissement où vous avez acheté ce produit.



CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES

Dimensions (L x l x h) : 168 x 64,5 x 154 cm
Poids : 60 Kg

Réf. : M02224